

PSICOTERAPIA INDIVIDUALE

Il compito dello psicologo e dello psicoterapeuta oltre a quello di “curare” le patologie è quello di interessarsi della cura del benessere della persona intera. Dall’esperienza clinica risulta infatti che molte volte ci si convince di avere qualche problema preoccupante o addirittura si ritiene di essere tout court malati nella psiche per qualche disagio psicologico di cui si soffre.

Attraversare momenti di depressione non vuol dire sempre essere depressi. Avere delle ansie non vuol dire essere paranoici. Sentirsi disorientati nella vita e perdere il senso del proprio essere nel mondo e/o nelle relazioni familiari, della coppia o delle relazioni sociali non vuol dire essere sull’orlo di un crollo esistenziale. Spesso tutto ciò fa parte di un “momento” fisiologico o addirittura di una fase della crescita personale e dello sviluppo legate alle diverse stagioni evolutive della vita. Oppure sono eventi normali che attraversano anche le persone cosiddette normali e sane. Lo psicologo serve spesso a fare il punto della propria personale situazione per riprendere il cammino e magari non infognarsi in crisi deleterie costruite da ansie persecutorie legate alla fatidica paura: “Se a un certo punto sento il bisogno di consultare lo psicologo è una catastrofe!”. Oppure: “Lo psicologo? Non sono mica matto!!!”. Un signore che svolgeva un lavoro socialmente qualificato, alla mia proposta di fare una terapia, mi disse arrabbiatissimo: “Ma che direbbe la gente se sapesse che vado dallo psicologo!”.

No! Non è un dramma, anzi è cosa normale e fisiologica avere bisogno di una “ripartenza” in qualche momento della vita. I sintomi e le esperienze di disagio possono essere molteplici... Come la vita!